

# Feeding Your Toddler



Between the ages of 1 and 3 years, children grow at a slower rate than they did as babies. They will have smaller appetites and may eat less than before. They also begin to show their independence by saying “no.” These normal changes can make mealtime a challenge! However, mealtime can be fun if you remember that you and your child have different roles in feeding.

## IT'S YOUR CHILD'S JOB TO:

**Eat if hungry and stop when full.** Let your child determine how much or whether to eat. It is normal for toddlers to eat a lot on some days and very little on other days. Forcing or bribing a toddler to eat does not work and makes everyone unhappy.

**Trade the bottle for a cup by the first birthday.** Make this change easier by offering drinks from a cup or glass during meals and snacks. Do not let your child carry a bottle or cup around or go to sleep with one.

**Learn by watching others.** Toddlers like to copy other people. If you eat a variety of foods, your child is more likely to do the same.

**Accept new foods and textures over time.** Let your child take the time to explore new foods. Some toddlers need to see a new food 8 – 10 times before they even put it in their mouth! Be patient and respect your child's food likes and dislikes.

## IT'S YOUR JOB TO:

**Stick to your meal and snack routine.** Your toddler will eat better at mealtime when there's at least 2 hours between a snack and the next meal. Even then, toddlers sometimes skip meals or eat only one or two foods. When this happens, keep the big picture in mind. Your child's food intake over time is what counts!

**Store food out of reach and out of sight when meals and snacks are over.** You are in charge of when it is time to eat and what food is offered. This includes juice, milk and other beverages. Offer water between meals to quench your child's thirst.

**Make mealtime a family time.** Enjoy meals together as often as you can! Serve foods your family enjoys eating. Turn off the TV and enjoy talking with each other. Your child's food experiences today set the stage for a lifetime of good health.



# Cómo Alimentar

a su niño



## Pequeño

Entre las edades de 1 y 3 años, los niños crecen a un ritmo más lento que crecieron cuando eran bebés. Tendrán apetitos más pequeños y pueden comer menos que antes. También comienzan a demostrar su independencia diciendo “no”. ¡Estos cambios normales pueden hacer que la hora de la comida sea un desafío! Sin embargo, la hora de la comida puede ser divertida si recuerda que usted y su hijo juegan papeles distintos en la alimentación.

### ES EL TRABAJO DE SU NIÑO PEQUEÑO:

**Comer si tiene hambre y dejar de comer cuando se siente lleno.** Deje que el apetito de su hijo determine cuánto come, o si come. Es normal que los niños pequeños coman mucho algunos días y muy poco otros días. Forzar o sobornarle a un niño pequeño a comer no funciona y hace que todos se queden descontentos.

**Cambiar el biberón por una taza antes de su primer cumpleaños.** Puede facilitar este cambio ofreciendo bebidas de una taza o vaso durante las comidas y bocadillos. No deje que su hijo ande con un biberón o taza o dormirse con uno.

**Aprender por observar a los demás.** A los niños pequeños les gusta imitar a los demás. Si usted come una variedad de comidas, es más probable que su hijo haga lo mismo.

**Aceptar nuevas comidas y texturas durante el tiempo.** Deje que su hijo tome el tiempo de explorar nuevas comidas. ¡Algunos niños pequeños necesitan ver una nueva comida de 8 a 10 veces antes de meterla a la boca! Sea paciente y respete los gustos y disgustos alimenticios de su hijo.

### ES EL TRABAJO DE USTED:

**Establecer una rutina para las comidas y bocadillos.** Su niño pequeño comerá mejor en la hora de la comida cuando hay por lo menos 2 horas entre un bocadillo y la siguiente comida. Aun así, a veces los niños pequeños dejan de comer o comen solamente uno o dos alimentos. Cuando esto sucede, recuerde tomar en cuenta el panorama completo. ¡El consumo de alimento de su hijo durante el tiempo es lo que cuenta!

**Guardar los alimentos fuera del alcance y la vista cuando se terminan las comidas y bocadillos.** Usted se encarga de cuándo es hora de comer y cuales alimentos se ofrecen. Esto incluye el jugo, leche y otras bebidas. Ofrezca agua entre las comidas para calmar la sed de su niño.

**Hacer de la hora de la comida tiempo para la familia.** ¡Disfrutar las comidas conjuntamente tan seguido que puedan! Servir comidas que le gustan a su familia. Apagar la televisión y disfrutar conversar el uno con el otro. Las experiencias que su hijo tiene con la comida hoy en día crean el marco para una vida de buena salud.



Iowa Department of Public Health  
Iowa WIC Program, 2008